

体質改善を目指す鍼灸治療

ヘイセイ鍼灸治療院

院長 甄 立学

急性疾患にも慢性疾患にも体質の原因が絡んでいる場合が多いです。例えば、花粉症の場合、花粉が直接の原因ですが花粉があるからと言って、みな花粉症になるわけでもありません。つまり花粉症になるのは、花粉という直接の原因以外に、体質の原因も存在しています。

もし局部の症状や表面の原因ばかりを気にして治療すれば、症状が一時良くなつてもまた繰り返し起こすことがあります。実際、花粉症を繰り返し起こす人は多くいます。このような場合、花粉の吸入を避ける以外に体質の原因を改善できれば、症状は繰り返し起こらなくなります。

体質を改善しようとしたらまず体質の状況を理解しなければなりません。体質の状況を判断するために、『望、問、聞、切』という診察法はよく使われています。つまり、目で見る、口で問う、耳で聴く、鼻で嗅ぐ、手で触るなどの手段で患者さんから病気に関連する情報を収集して、更に伝統医学の理論でそれを分析し判断します。

例えば、花粉症は鼻や目、耳、咽喉の辺りに症状が現れています。体質から診れば肺が冷えているパターンもあれば、肝が乾燥（血虚）のパターン、腎気不足のパターン、脾胃痰湿のパターンもあります。肺に問題があれば、鼻の症状が強い、肝に問題があれば、目の症状が強い、腎に問題

があれば、耳に症状が強い、脾胃痰湿の問題であれば、痰や分泌物が多いということは、伝統医学の理論から判断することができます。

よつて同じ花粉症であつても体質が違えば、治療に使うツボや施術方法も異なります。治療を通じてその体質を改善できれば、もし花粉が体内に入り込んでも花粉症にならなくなります。

もちろん、体質を改善するために鍼灸治療だけでは不十分です。病的な体質を形成する原因を見つけて、その原因を除去しなければなりません。往々にして、その原因は生活習慣と精神状態によるものです。例えば花粉症の体質形成は、過度の冷たい飲食、睡眠不足、精神的なストレスなどの要素が強く関与しています。これらの要素を避けることができればより早く体質を改善することができます。

一例を挙げてみます。60代の女性で、数年前からふらつき、軽いめまいが続いてきました。病院で検査しても、異常が見つかりませんが、耳鼻科で長く治療を受けても、症状はなかなか良くなりません。親の看病や介護をしているから、きつとそれによる疲労やストレスのせいだと、医者も患者さん本人も思っていました。噂を聞いて鍼灸院に来られた時、体質の状況は『脾胃虚弱、痰飲停滞』でした。つまり消化器の機能が少し弱くて、水

分代謝がうまくできず、体内に水毒が溜まっていることです。この体質状況に合わせて患者さんに水分の摂り方を指導した上で鍼灸治療を施すと、症状は次第に軽減し、週一回の治療を3か月ぐらいつけて治療しているうちに、症状は完全に無くなり、治療を終了しました。

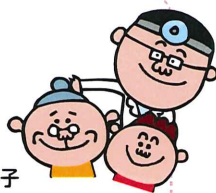
このように原因がはつきりわからず、

長期間に症状が続く患者さんに対して、鍼灸治療院で体質改善を目指す治療を施した結果、良くなったケースは多くあります。いろいろな症状に困っている場合、一度鍼灸院に尋ねてみても良いかもしれません。

●お問合せ先

ヘイセイ鍼灸治療院

086-427-6688



腰痛予防④ ストレッチ

社会医療法人 全仁会 倉敷平成病院
通所リハビリテーション 理学療法士 隠明寺 容子

超簡単!! 家庭でできる運動のすすめ

腰痛と姿勢は大きく影響しています。まずは、自分の姿勢をチェックしてみましょう。壁にぴったり背中をつけて立ちます（写真1）。腰と壁に手が余裕で入る方は腰が反りすぎている可能性があります。仰向けで寝ると腰が痛かったり、長時間立っていると痛くなったりすることがないでしょうか？

そういった腰が反りすぎた姿勢をとっていることで腰痛が引き起こされる方に、ストレッチを1つご紹介します。片膝を立て、反対の股関節の前側を伸ばします（写真2）。これはピキニラインにある腸腰筋という筋肉のストレッチで、ここが硬いと腰が反った姿勢になり腰痛を引き起こすことがあります。左右とも股関節の前面がのびてるなあという感覚を意識しながらストレッチしてもらおうと効果的かと思えます。ご自分の姿勢を再確認してぜひお試しください。



写真1



写真2